

وسابقة أوقان الفراع

29/8



مجلس ادارة أصغر جمعية تعاونية

نحن نسمعى الى اقامة مجتمع ديمقسراطي اشتراكي تعاوني ،وقد حقق الاصدقاء : « سعاد اسماعیل» و «محمد اسماعیل» و «سهیر عبدالحکیم»، و « محمد عبد الحكيم » هذا الهدف في مجتمعهم الصغير باقامة اصغر جمعية تعاونية في الجمهورية العربية المتحدة لبيع الحلوى والادوات المدرسية واللعب لابناء حي السيدة زينب .

وقد بدأ هذا المشروع الممتاز تقضاء وقت الفراغ بفكرة ، تماما ككل المشروعات الكبيرة . اما الفكرة فهي : ان كل الاولاد يشترون الحلوى ، والادوات المدرسية واللعب ، فاذا استطعنا أن نبيع لهـم هذه الاشياء بسعر أرخص من المتجر ، فلاشك أن الاولاد سيقبلون على شرائها .

مكذا اجتمع مجلس ادارة الجمعية الكون من الاصدقاء الاربعة ، وتقرر أن يكون رأسمال الجمعية مكوتًا من أسهم ، قيمة كل سهم ٥ قروش ، وباعوا الاصدقاء بشراء علبة حلوى بسعر الجملة ، ثم

باعوها بالقطاعي أى : قطعة قطعة بعد اضافةربح صغير • وأضافوا الربح ألى رأس المال ، وأشتروا علبة اكبر ، ومرة أخرى أضافوا الربع حتى زاد رأسمال الجمعية ، فاشتروا بعض الادوات المدرسية واللعب ، وباعوها بربح بسيط أيضا ، واستمر البيع .

وهكذا زاد رأسمال الجمعية ، وبعد أن كان الاصدفاء يبيعون على مائدة صيفيره أمام منزل أحدهم اشتروا فنرينة صعفيرة وضعوها في الشارع •

ان الاصدقاء يتناوبون البيع ، كلمنهم يوما ، وهم يجتمعون كلأسبوع لمناقشة موقف الجمعية، وطرق البيع ، والمواد التي يجب أن يستروها ، وهم ينوون أن يستمروا في مشروعهم حتى تكبر المعية ويتسع تشاطها

و نحن نتمنى لاصغر جمعية في بلادنا أن تكبر وتنمر حتى يصبح رأسمالها آلاف الحنيهات ٠٠



الصديق «محمد احمد بدر» فكو في مشروع لطيف لقضاء وقت الفراغ . فبعد الخروج من مدرسة الزعفران الاعسدادية وبين الذاكرة يقضى « محمد » وقت فراغه في صماعة الطائرات الورقية ، وهم يصنع هيكلها من البوص اويكسوه بورق السلوفان، ويركب لها الميزان ، ثم يزينها بصور بعض ابطال محلة « سمر »

الطائرة تكلف «، حمد» ٣ قروش ويشتريها منه الاصدقاء بثمانيه قروش ، وهو يقول مهندس طيران في المستقبل.





ملخص الفي شخص ينتي « كورت » نفسه من وتنبع « بلسل » وأصدفاؤه « كورت » فعتروا الي وتنبع « باسل » وأصدفاؤه « كورت » فعتروا المعطفه الاصغر ، وأعلثوا عنه في الجسراند ، فحضر شخص وأخذه ، وتنبعه « عمر » حتى المقطم ، ولكن الرجل فاجا « عمر » وقبض عليه ، وأخذ « كورت » يستجويه . .





































وينتظر الجميع ما يقـــوله «سعيد»، فيسكت لحظات ثم يصيح:

- أهى خرجت ، ياخسارة ، الست مصابة بشلل وقاعدةعلى كرسى متحرك ، ابنها بيزق الكرسى في ممرات الحديقة ، وبنتها ماسكة ايديها .

وينصت الجميع ، ثم يقول « سعيد » :

- الدكتور وصل للست ، أنا شايفه دلوقت بيقيس حرارتها ، وشايفها بتبتسم ، ياسلامدي ستشجاعة صحيع، وغم أنها مشلولة لكن متفائلة . وبدأت اسرة الاستاذ «لطفى» تصبح شيئا حاما بالنسبة

كان العنبر رقم (٥) في المستشفى الرمسد مصصا لمرضى العمليات الخطرة، فاذا دخلت العنبر وجدت كل العيون مربوطة بالضمادات البيضاء ولا تسمع سروى البيضاء ولا تسمع سروى الاحاديث القصيرة المتشائمة ، لون من الوان التسلية السماعية التي تسلى هؤلاء الذين غابت الهذا فقد كان وصول أيمويض عيونهم خلف الشاش والقطن ، لهذا فقد كان وصول أيمويض جديد مبعثا لبعض التسلية .

وذات يوم وصلل مريض جديد، لم يكد يدخل العنبر حتى صاحت الممرضة :

_ زميلكم الجديد اســه « سعيد » ، ومكــانه جنب الشباك ·

ورحب المرضى بالضييف الجديد دون أن يروه ، بينما حياهم هو بطريقة لطيفة بدا فيها مرح أصيل ، وتفاؤل ، ورغبة في التعرف والصداقة ، وكان «سعيد» اسما على مسمى، كان مرحا يقضى الوقت في القاء النكت والتعليقات التي بعثت في عنبر (٥) لاول مرة الابتسامات والضحكات .

وفى صباح اليوم التال لوصول « سعيد » قال لبقية زملائه في العنبر :

- أنا شايف انكم معزولين عن العالم الخارجي تمام ، وأنا قررت اني انقل لكم كل اللي بيحصل خارج الشباك ده، البيوت وألناس والحوادث وكل

وبدأ « سعيد » يصف مايراه خارج النافذة ساعة بساعة ، فوصف « فيللا » أنيقة فيها أسرة مكونة من أب وأم وولد وبنت وأطلق عليهم جميعا أسماء من عنده فكان يقول :

رباب الفیللا انفتح ، أنا دلوقت شایف الاستاذ « لطفی، خارج فی عربیته ، بنته « هناء » بتودعه وتدیله وردة ، ابنه « هانی » بیسلم علیه ، یاتری فین والدتهم .



لمرضى العنبر رقم (٥) ، فما يكاد النهار يبدأ حتى يتصايحوا في طلب الانباء ، ويفتح « سعيد » النافذة ثم يبدأ في وصف ما يراه، فيتحدث عن بائع الجرائد الذي يحضر الصحف لاسرة الاستاذ « لطفي » ، ويتحدث عن الكلب الاسود الكبير الذي يحرس الحديقة ، وعن ابتسامة يحرس الحديقة ، وعن ابتسامة

السيدة المشلولة التي تتقبل محنتها بشجاعة ·

وأخذت روح التفاؤل تسود العنبر ، وأصبح « سعيد » شخصية هامة في نظر زملائه، فهو نافذتهم التي تطل على العالم الخارجي ، وهو تسليتهم وصديقهم وكل شيء • شخص واحد في العنبر كان يحقد على «سعید» ، کان یحقد علیه لانه يرى، ولانه محبوب من الجميع. وكان هذا المريض واستحه «يوسف» يحاول دائما أن يقاطع «سعيد» في أحاديثه، وأن يدعي أنه مصاب بصداع ولا يريد سماع شيء ، وكان «سعيد» واســـع الصدر ، يلاطفه ، ويصمت احيانا حتى لايضايقه ٠

وقرر « يوسف » أن ينتقل الى جوار النافذة بدلامن «سعيد» ليذيع هو الانباء الخارجية ، وينقل مشاهد الحياة خارج النافذة ، ويفوز باهتمام زملائه المرضى ، ولكنه كان كبقية المرضى مربوط العينين بالقطن والشاش ولا يستطيع أن يرى، لهذا فقد كان دائما يلح على الطبيب أن يرفع عن عينيه الضمادات .

ومرت الايام، وقد تغيرالعنبر، رقم (٥) تماما ، وأصبحت الحياة فيه مرحة سعيدة بفضل «سعيد» ، ولكن حقد «يوسف» زاد وأخذ يحاول اثارة بقيبة المرضى ضد « سعيد » ، ولكنه فشل في كل محاولاته ، وظل الجميع يحبون « سعيد » وظل ويحترمونه وانكانوا لايرونه وذات يوم تقرر رفع وذات يوم تقرر رفع فأخذ يصيع :

- خلاص هاأشوف ، وأنا طلبت من الدكتور انه ينقلنى جنب الشباك بدل « سعيد » علشان أوصف لكم بطريقة أحسن ايه اللي بيجرى ، ودلوقت

تشــوفوا الفرق بينى وبين « سعيد » • وفى الحقيقــه أن المرضى جميعــا لم يوافقوا ، وتمسكوا بأن يبقى « سعيد »، أما « سعيد » نفسه فقـد ظل صامتا ، وعبثا حاول زملاؤهأن يسألوه رايهفيما قال «يوسف» وأخيرا قال :

- أحسن « يوسف » ييجى جنب الشباك ، يمسكن عوه يشوف أكتر منى .

وجاء الطبيب ليفك الضمادات عن عينى « يوسف » ، وأخذ « يوسف » يرجو الطبيب :

- أنا نفسى يادكتور أقعد جنب الشباك ، أنا عاوز أفتع عينى على الجنينة الجميلة اللي حنب حوالين « الفيللا » اللي جنب المستشفى • وكان الطبيب يهز رأسه في دهشة ، بينما المرضى جميعا ينتظرون نهاية الحوار بين «يوسف» والطبيب ،وأخيرا قال الطبيب ، وأخيرا قال الطبيب :

- أنا مندهش من اللي أنت
بتقوله ده ، جنينة ايه وفيللا
ايه اللي بتتكلم عنهم ، دامفيش
جنب الشباك غير صحراء ،
صنحراء واسعة مافيهاش
لاجناين ، ولا فيللا ، ولا حاجة
أبدا غير الرمل .

وصمت الجميع من الذهول ثم قال « يوسف » :

لكن دا « سعيد » بقى له كذا أسبوع يوصف لنا « فيللا» واسرة سعيدة، وورود ، وكلب، وسنت مشلولة ،وحاجات كتير. وهنا هز الطبيب رأسه فى دهشه وقال :

- « سعید » • • لکن «سعید» دا اعمی ، ومنتظر عملیة خطیرة ا وفی تلك الاثناء كان «سعید» قد تسلل خارجا فی صمت ، وهو یمد یدیه أمامه یتحسس طریقه ، بینما كان « یوسف » هو الوحید الذی یراه فلم ینطق بحرف ، ولم یستطع آن یتمالك نفسه ، فانطلق یبكی •







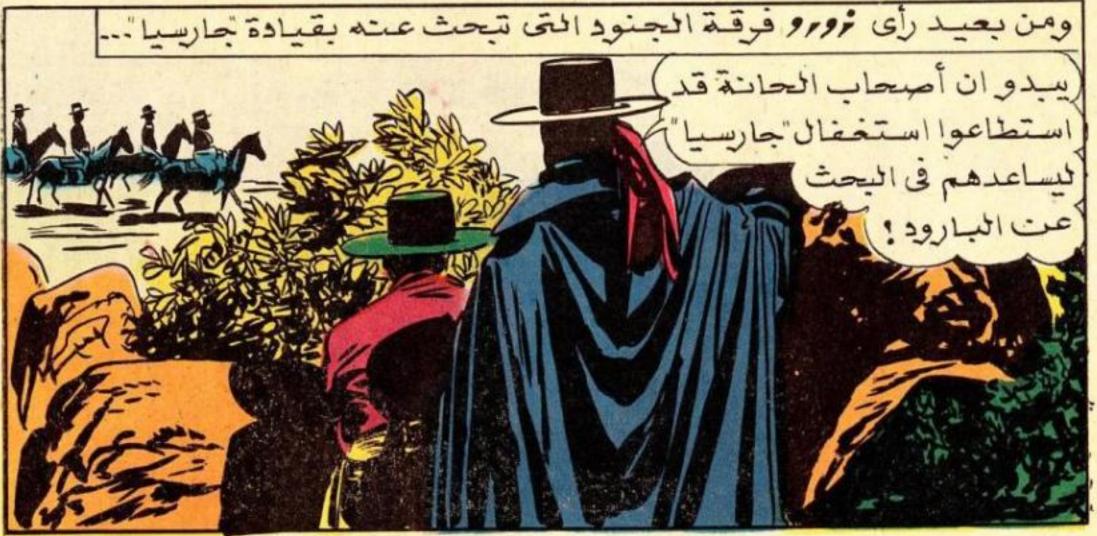




































ولماشعرالحصان بوجود صاحبه بدأ ستحرث وككن دون ديجو أشاراليه بالسكون بيدوأن حصان فرورو (نعم! إ ١٠١٠) مال إليك يادون ديجو الجميع المخبول مال إليك يادون ديجو الحبيف المخبول المحدد المغبول المعادة في الغالقات المعادة في ا





سيناديو محمودسالم بريشة جساري





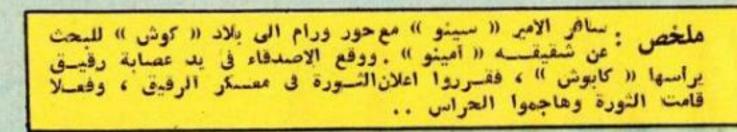








مريت محروس



















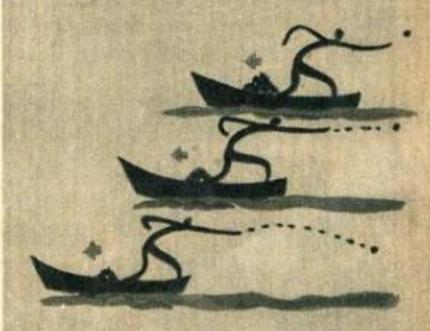






العضع صندشىء ثابت

الدفع مندشى دمتوك



قانون المحرك النفاث

قمثلا اذا رميت حجراً بكل قوتك ، فان هذه القوة تبدو وكأنها انتقلت من ذراعك الى الحجر لتجعله يتحرك ، وهذا ما يسمى بقوة الدفع .

الارض ، فان نفس القوة التي ستستعملها في رمى الحجر هي القوة التي تدفعك الى الامام ، فانت تتحرك ولكن الشيء الذي قفزت منه يظل ثابتا ، وهذا ما يسمى بالدفع ضد شيء ثابت .

قوة الرفع ضرث عمترك او الرجوحة فانك اذا المراب المر

او ارجــوحة فانك اذا قفزت من أحدهما نانت تندفع في اتجاه ، اما القارب او الارجوحة فيندفع في اتجاه مضاد ، وهـذا هو قانون « الفعل ورد الفعل » الذي اكتشفه « اسحق نيوتن » ومعناه أن لكل فعل رد

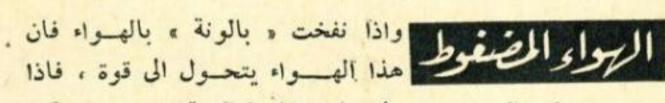
فعل مساو له ومضاد في الاتجاه · وبواسطة هذا القانون البسيط أمكن اختراع المحركات النفائة .

المحرك النقات الاحجار، واخذت تقذف الاحجار مسلىء بالاحجار، واخذت تقذف الاحجار من احسد طرفى الزورق ، فإن الزورق بتحرك فى الاتجاه المضاد، وهذا ما يحدث فى الطائرة النفاثة وفى الصاروخ ، فالغاز المنطلق من الطائرة او الصاروخ فى اتجاه يدف الطائرة أو الصاروخ فى اتجاه يدف الطائرة أو الصاروخ فى الاتجاه المضاد .

الاشياء التي تتحرك لا بد من وحــود قوة تدفعها ، قوة ذاتيـــة من داخلها ، أو قوة خارحية ، وهذه القوة على أنواع:



اليواد المصنفوط



سمحت له بالخروج من طرفها ، فان البالونة تندفع في عكس اتجاه الهواء الخارج منها .

ضغط الماء يمكن أن يقوم الماء بنفس الظاهرة، ضغط الماء إلى اتجاه،

فيندفع رأس الرشاشة الى الاتجاه المضاد .

أول الم نفائة وقد يدهشك أن تعلم أن رجلا اسمه «هيرو» قد اكتشف قانون المحرك النفاث

منذ ٢٠٠٠ سنة تقريباً ، وقد إخترع اناء يغلى فيه الماء ويندفع منه البخار في اتجاه ، فيدور الاناء في الاتجاه المضاد ، وهذه أول آلة تستخدم قانون الفعل ورد الفعل .

أول صاروع الما اول صاروخ فقد اخترعه الصينيون، والمتعملوه في أعيادهم ، وكانت وسيلتهم

في ذلك هي صنع أنابيب من الورق المقوى وحشوها بالبارود من أحد الطرفين ، ثم يشعلون النار في البارود فينفجر مكونا غازات تدفع الانبوبة الى الفضاء بسرعة كبيرة ، ولا تزال الصواريخ التي تراها في الاعياد والمناسبات تستخدم نفس الطريقة ..





٢ - ستنتهى المسابقية بعسه ٨

أسابيع ، وفي العدد الثامن والإخير

- ٦ أغسطس - سستوزع استمارة

خاصية لتلصق عليها الكوبونات

الثمانية والدون الحل . ٤ ـ أن يلتفت الى الحاول التي

ترسل فيل نهاية الممايقة .

ستروط المسايفة

ا - افرأ الموضوع المنشور في هذا العدد جيدا ، واقرأ الحلقة التالية من السابقسة ، فاذا عرفت حلها ، فاحتفظ به ولا ترسله الآن . ٢ _ اقطع الكوبون المسوجود في

اسقل الصفحة واحتفظ به أبضا دى نهاية المسابقة .

o _ اخر موعد تقبول الحلول دو ١ - ستفاهر نتيجة المسابقية في

٧ - اكتب اسمك وعثواللابوسوح عندمة ارسل الحل . ٨ - لن نلسفت الى الاجابات التي

ترد على غير الاستمارة أو التي لاترفق بها الموبونات التمانية .

٢ -. ارسل الحل الى مجلة السمرا) - دار الهسسالل - بوسسته مصر

الجوائي

• راديو ترانزيستور

اليك الحلقة الثالثة من مسابقة

الفضاء ، أختر الاجابة الصحيحة من

بين الإجابات الموجودة تحت السئوال

٢ _ ما هي المسافة بين أكبر نجمة

٦٣ مليون ميل - ٧٣ مليون ميل - ٩٣ مليونميل

يضىء بنفسه ؟ - بواسطة الشمس ؟ - بواسطة كوكب زحل ؟

٦ - هل الفراغ بين الشيمس الارض

٤ _ هل القمر الطبيعي

والارض ؟

مظلم ؟ _ مضيء ؟

• قمر صناعی بدور حول

• سفينة فضاء

و نیشان صاروخی • لعبة ماجيكو

• طائرة لها أربعة محركات • قمرصناعىيرسلاشارات

• لعبة رحلة الى الفضاء

• مدفع رشاش بالبطارية

و علب كيمياء

• باجاتیل فضاء

• مجموعة قصص

• اكياس هدايا

• خرائط



ملخص ؛ كانت القرية تستعد للاحتفال « بتوم سوير » وصديقه « هوكي » لانهما ساعدا على انقاذ السيدة « دوجلاس » من القتل، في الوقت الذي كان فيه العمديقان يبحثان عن كنز في الكهف الذي يقع خارج القرية . . .

المفصل السادس والمعشرون

وأخرج يحفر اكثر من عشرة سنتيمترات حتى اصطدمت السكين بجسم خشبى وازال الولدان ما وجداه من الواح خشبية ، فظهرت فتحة طبيعية تحت الصخر ، ودخل ، توم ، من الفتحة ، فوجد نفسه في نفق متعرج ، سار فيه ، و « هوكي » في اثره ، وفجأة صاح « توم » :

- ياه ! انظر يا « هوكى » !
وعلى بعد خطوات كان أمامهما صندوق
الكنز ، فأسرعا اليه، وفتحاه ، وآخذ «هوكى»
يغرف النقود الذهبية بيديه ، ويقول :

- لقد أصبحنا من الاغنيا. يا « توم » ! . فيرد عليه « توم » في مثل حماسته .

- اننى كنت واثقا دائما اننا سنصبح من

الاغنياء في يوم من الايام يا « هوكي » ! .
وحاول « توم ، رفع الصندوق ، ولكنه كان تقيلا ، فتركه حيث هو وقال :

وسرعان ما أفرغ الولدان النقود من الصندوق ووضعاها في الاكياس · وبعد قليل خرجا من الكهف ونظرا حواليهما فرأيا المكان خاليا ، فركبا القارب · ولم يصلا الى الشاطى الآخر الا بعد أن حل المساء · وقال « توم » ·

- والآن يا « هوكى » ، هيا نخبى النقود فى حظيرة السيدة « دوجلاس » ، ونعيدها ونقتسمها فيما بيننا · وعليك أنت بالانتظار هنا وحراسة النقود ، إلى أن أذهب وأحضر عربة « بنى تيلور » الصغيرة ·

واختفى و توم ، وظهر بعد قليل ومعه العربة · فوضعا الاكياس عليها ، وغطياها بالخرق البالية ، وسارا ، وكان و توم ، يجر العربة خلفه · وعندما وصل الولدان الى منزل « ويلشمان » توقفا لينالا شيئا من الراحة · وعندما هما باستئناف السير ،خرج «ويلشمان»

من البيت ، وصاح :

ـ من هناك ؟ فجاءه الرد :

ـ « هو کی » و « توم سویر »!

فصاح الرجل :

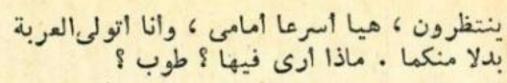
_ تعاليا معى ، أنكما تجعملان الجميع



_ لم يرجع و توم » الى البيت ، وكدت استسلم للياس عندما عثرت عليه هو ووهوكى، امام باب بيتى ، فاحضرتهما بسرعة . فقالت السيدة و دوجلاس » :

_ حسنا فعلت ياسيد «ويلشمان» · تعاليا معى أيها الولدان ؟

البقية في العدد القادم



فقال و توم ، :

فقال:

معدن قديم! ، هذا ما توقعته ، فأولاد هذه القرية يضيعون وقتهم في البحث عن اشياء قديمة لاتساوى ملاليم ، ولو أنهم انتظموا في عمل لكسبوا مالا وفيرا · ولكن هذه طبيعة البشر · هيا ، أسرعا !

فسأله و هوكي ، :

- لماذا الاسراع ياسيد « ويلشمان » ؟ فأجابه :

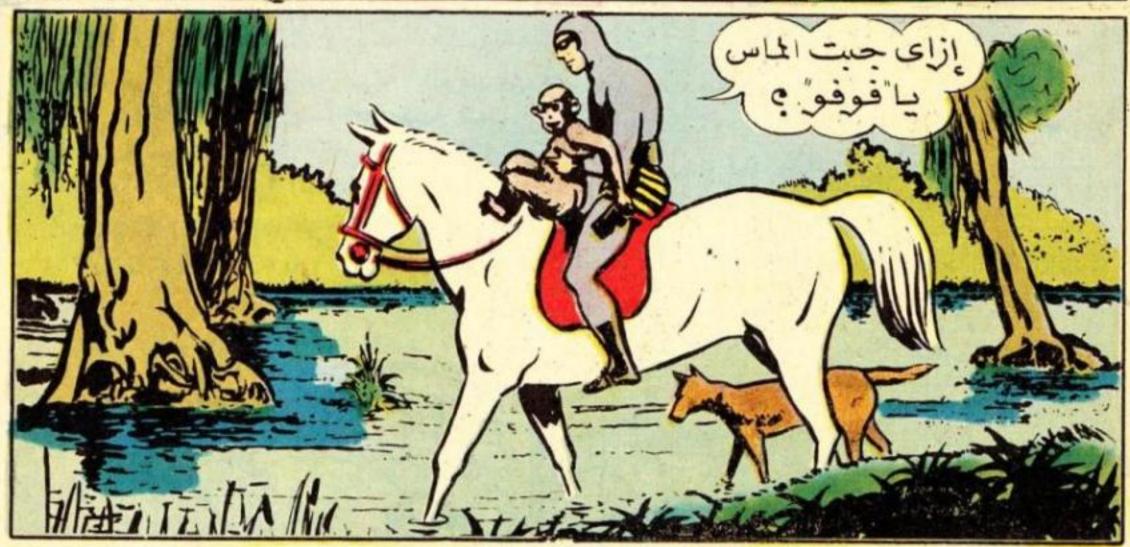
- ستعلم السبب عندما تدخل بيت السيدة د دوجلاس ، !

وبعد دقائق وجد الولدان نفسيهما قد الدخلا غرفة الاستقبال في بيت السيدة « دوجلاس » بينما تركت العربة بالقرب من الباب • وكانت الغرفة مضاءة ، وفيها عدد من الاشخاص البارزين في القرية ، وتلون وجه الخالة « بوللي » بحمرة الخجلل ، وهي ترى ملابس « توم » يفطيها الوحل .

وقال « ويلشمان ، :

























































يعرض عليكم الأسرى! يعرض عليكم الزعم أن شتمتعوا بكامل حربتكم على ظهر السفينة على ألا تحاولوا الفراد!





نحن نعرف أنك نجوت من موافقون، حتى مآزق أشد خطراً يالحاسر") نلتقى بالمحنون فاعطنا كلمتك بعدم الذى دبركل محاولة الفرار!!

محاولة الفرار!!!

مسئولاعن حياتنا المسئولاعن حياتنا المسئولاعن حياتنا المام حكومة الأرض المام حكومة ا





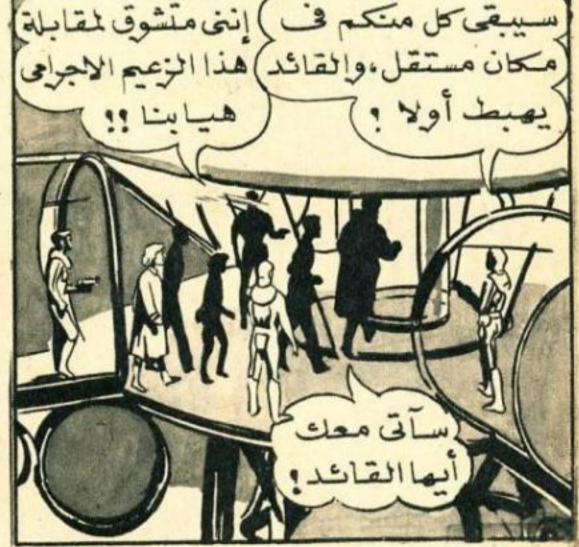




































س: ما هي أشعة اكس ا

محمد عوفيق الرحماني _ العباسياة

ج: هي أشعة من نوع أشعة الضوء ولكن طول موجتها أقصر يكثير ، ولذلك لا تراها عين الانسان . ولهذه الاشعة القدرة على اختراق كثير من المواد التي لا ينفذ منها الضوء . فهي تنفذ خلال ملابسك وجلدك واللحم الذي يكسو عظامك . ولكنها لا تنفذ خلال العظام ولذلك أبني تساعد الاطباء على الكشف على العظام المكسورة ، والاصابات الأخسري التي تحسيت داخسل جسم الانسان . والبحث عن قذائف الرصاص ، والدبابيس والمواد الفريبة التي تكون _ لسبب ما _ قد نفلت الى داخل جسسم الانسان . ويمكن تحضير هذه الاشعة صناعيا . وفسد اكتشفها بالصدفة العالم « روتنجن » ولذلك أبني تعرف أحيانا باسم اشعة « روتنجن » . ولا يختل مستشفى الان من أجهزة الكشف بواسطة اشسسعة اكس أو الاشعة السينية .

باختصال

الي الصديق يحيى خير:
البحر الابيض المتوسط هو أكبر بحار
العالم ، وهو ليس متوسطا في المساحة
ولكنه بتوسط قرات هي : أوربا
وافريقيا وآسيا ، وثالث أنهسار
العسالم هو نهر الامازون بأمريكا
الجنوبية ،

الى الصديق رضا عزمى حناوى:
لو كنت تأخذ بالك جيدا وأنت تقرا حلقات الشبح لعلمت أن عمر «الشبح» ليس ٠٠٠ سنة ، فالشبح لقب يتوارثه الابناء عن الاباء ، وعندما يموت شبح يكون ابنه قد حل محله فيبدو كأن الشبح لا يموت .

الى الصديق سمير تويس فالى ((القسساهرة)): تدور الارض حول الشمس ، ويدور القمر حول الارض ويحدث في بعض الاحيان ان يتوسط القمر بين الشسمس والارض فيحجب عنا قرص الشمس ، وتظلم الارض وقتا قصيرا ، وهذامانسميه كسوفالشمس ويكون العادة كسوفاجزئيا ، ويشاهد جيدا في بعض مناطق العالم .

ن الى الصديقة سهام هـــزاع (دير الزور): تبقى كمية الاملاح ثابتة في البحار المفتوحة لان مياهها تتجــد باستمرار .

تهائ متقاطعات

الكامات الافقية

١ _ الكوكب ذو الحلقات

٤ كان لاختراعه فضل غزو الفضاء

٨ - غير متمدن .

٩ - مدينة بالاقليم الشمالي .

٠١ - فاكهة .

١١ - ما يحيط بالارض .

١٤ - اكبر الكواكب السيارة .

- 14

۲۰ - تابع الادق . ۲۱ - جرم سماوی .

الكلمات الراسية

۱ - کوکب شبیه بالارض .
 ۲ - ما یقذفه البرکان عندما یثور

٣ _ احتمى .

٤ - صواب ،

٧		٦	0	Ł		٣	4	1
	1			1				٨
	11	37		E				1.
	1							
				11			1	
			_=	1	1	7	/	
ır		1			1	1		16
II"	0	6			1	/		16
IT	(C 1A			×	17	10	16

٥ - غير متعلم ،

٦ - وضع الشيء بنظام .

٧ - ناخذ منه الصوف .

۱۳ - نجم بهتدى به البحارة .

١٥ - ثقب كبير .
 ١٦ - اكتمل .

١٨ - طرد اللدباب .

١٩ _ حفر .

أسها إعيل زيدان ويتكرى زيدان عام ١٩٥١ المسلام المسلوم المسلوم

الحيل فى البعث القادم

ماذا یحیرك

مامالبخت

الاسئلة الطبية يجيب عليها الدكتور ((منير صايغ))

س ؛ اننی سعید فی حیات ، شیءواحد یضایقس وعو آن آی بطایا گیرا. رجائی توجیهی تشرین ویاضی مقید ؟

> أبو بكر أحمد منصور ـ أسوأن ، التم بن الأول : أستلة على ظهر لا وحر لا رحليك الي

ج : التمرين الاول : استلق على ظهرك وحرك رجليك الى أعنى مرات متوالية.
التمرين الثانى : استاق على ظهرك وحساول دفع الجسدع آلى أعلى ثم
اخفضة ، وكرد التمرين ما استطعت.

التمرين الثالث: أستلق علىظهرك، وحدك سافيك كما أو كنت راكبادراجة، وذلك عشرين مرة .

س : عندى تسلخ بين أصابعى مندسنة ، واهرشها كثيرا ، وأشعر بحرقان شديد أذا جاء عليها ملح أو عصيرطماطم ، فعاذا أفعل ؟ زينب عبد العظيم _ ميت غهر .

ج: ابتعدى عن استعمال الاشياءالتي تسبب هــذه الحساسية ، واستعملي بودرة الاماكن المصابة مرتبن اوميا . اسم البودره ASTEROL

س : ظهرى مقوس قليلا ٠٠ فهل هناك وسيلة للتخلص من عدا الاتحناء

ج : انصحك بالنوم من غير وسادة وامشى منتصبة القامة مع وضــــع كتاب على رأسك بحيث تحافظين على توازنك دون أن يقع الكتاب ، وذلك الدة ربع ساعة كل يوم .

ردود سريعيت

- الى الصديقة م ا القنطرة : بستطيع جراح الأسنان أن يفيدك كثيرا •
- الى الصديق حسين محمد _ حدة : رسالتك غير كافية لتقرير الملاج ،
- و الى الصديق حازم عبدالستار: توجه الى مدرستك واعرف منهج السنة القادمة ... وعلى كل حال كلما استطعت أن تقوا في الصيف ، قالت قطعا ستستفيد ...
- ومجدى محمد على مرسى: كردا هذا الحرف ما امكنكما حتى يلحسن نطقكما
- الى الصديق فاروق ساويرس:
 لابد أن تواجه الواقع سواء فيرسوبك
 في الامتحان أو في منساكل الحياة
 نفسها ، صارح والدك ، ولعل فشلك
 في هذه السنة يعطيك درسا



تسدے عزیجے: شارع بورمعید و عامل الحاج و تیس : شارع البذوریم



انزع نتيجة شهر يونية من السرواز البلاستيك وضع مكانها نتيجة شهر يوليو .





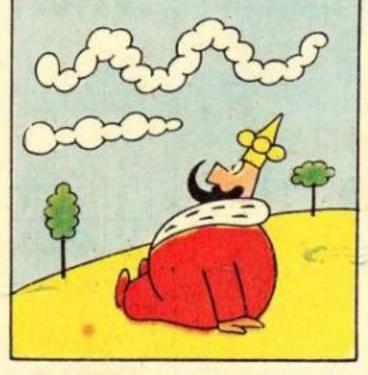
السلطان















King Features 4 My weight Bases Etal Bases

